

Согласовано
Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ


Д.С.Янтурина

«29» августа 2017 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Арбашево
МР Аскинский район РБ


Ф.А.Аубакирова

«29» августа 2017 года

12 -ти дневное перспективное меню- Родительский внос
на 2017-2018 учебный год МБОУ СОШ с.Арбашево

№ п/ п	Наименование блюда	Норма выхода (г)	С- вита мини- заци- я	Химический состав			Калори- йность
				белк- и	Жиры	углево- ды	
Понедельник							
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300		2,0	6,0	14,0	117
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Вторник							
1.	Суп картофельный с крупой	250/300		3,2	3,0	23,2	135
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Среда							
1.	Рагу овощное	180/230		3,9	11,1	22,9	170/217
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Четверг							
1.	Пюре картофельное	180/220		4,5	7,2	29,4	203
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Пятница							
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300		2,0	6,0	14,0	117
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Суббота							
1.	Салат из капусты с морковью	80/100		2,2	4,5	15,0	91
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Понедельник							
1.	Суп рыбный из консервы "Сайра", с крупой	250/300		2,4	2,3	17,4	102
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Вторник							
1.	Рагу овощное	180/230		3,9	11,1	22,9	170/217
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119

	Среда						
	Завтрак						
1.	Пюре картофельное	180\220		4,5	7,2	24,9	203
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
	Четверг						
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300		2,0	6,0	14,0	117
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
	Пятница						
1.	Суп картофельный с крупой	250/300		3,2	3,00	23,2	135
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
	Суббота						
1.	Винегрет	80\100		1,3	2,3	7,3	55
2.	Чай с сахаром	200	50	0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119